உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

நள

வைகாசி

மலர் 14

★



★

1976

மே

இதழ் 5

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

நற்பழக்கங்கள்

தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய். எப்போதுமே சுத்தமாயிரு. சந்தனம் முதலிய வாஸனைத் திரவியங்களைத் தரித்துக்கொள். அசுத்தமே எல்லா நோய்களுக்கும் வாசல். அதனால் அசுத்தத்தை அணுக விடாதே. சக்தியிருப்பின், கிழிந்த அழுக்கடைந்த உடைகளை என்றும் அணியாதே.

சிகப்பு நிறமுள்ள உடை, மிகவும் அதிக விலையுள்ள உடை, பிறருடைய பொறுமையைத் தூண்டக்கூடிய ஆடம்பரமான உடை, பிறர் உபயோகித்த உடை, பூ மாலை, செருப்பு முதலியவை இவைகளைத் தரியாதே.

சிகப்பு நிறமுள்ள உடை ஆணின் சரீரத்தில் வெப்பத்தையும் வேட்கையையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். மற்றவர் உடுத்திய உடை, பூ மாலை, செருப்பு, உணவுப் பாத்திரம் முதலியவை நோய்களை ஒட்டுவாரொட்டியாகப் பரப்பும்.

அவசியமின்றி தாடி மீசைகளை வளர்க்காதே, உணவுப்பாதை ச்வாஸப் பாதை இரண்டையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள இவை இடையூறு.

கன்று போட்டுப் பத்து நாட்கள் ஆகாத பசுவின் பாலைப் பருகாதே. கன்று இல்லாத பசுவின் பாலையும் பருகாதே. இரண்டும் நோய்க்கிடம் தருபவை.

ஆறு குளம் முதலிய நீர்த்தேக்கங்களில் அசுத்தமான கை கால்களுடன் இறங்காதே. ஜலம் கெட்டு அதை உபயோகிப்பவர்கட்கும் தீங்கு விளைவிக்கும். — கௌதம தர்ம ஸூத்திரம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
வைகாசி
மலர்-14

1976
மே
இதழ்-5



धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

பேயினும் கொடியஆசை பிடர் பிடித்துவெம்
　　பித்தினுட் படுத்தியாட நித்தம் ஆட்டவும்
பிழைகளே புரிந்துமண்ணில் உழலும் எம்மனப்
　　பிணியகன்று இனியவாழ்வு பெற்றுயர்ந்திடத்
தாயினும் சிறந்தஅன்பு தாங்கிவந்து, இவன்
　　தலைசுழன்று நிலைகுழைந்து தர்மம் முற்றிலும்
தாழ்ந்து வீழ்ந்து போகுமுன்னர் தாங்கும் ஆசையால்
　　தன்தமிழ் வளம்கொழித்த தொண்டை மாவடிக்
கோயிலுள் இருந்து கைகொடுப் பதற்கெனக்
　　குடுகுடென்ன ஓடிவந்துஎம் எதிரில் நிற்கும் ஏ!
குதலைவாய! புனித காமகோட்ட மேயவன்
　　குவலயம் புரக்கவென்று கொண்டு வந்துள
சேயினிற் சிறந்த எங்கள் செந்தமிழ்முனீ!
　　சிந்தையுட் சிவம் விளங்கும் சுந்தராங்கனே!
சிவனருள் பிறக்கும் என்று சிறு பறையடி!
　　சீவியம் சிறக்கும் என்று சிறு பறையடி!

— நவமணிமாலை, கலைவாணனது ஜகத்குரு பிள்ளைத்தமிழ்

ஆசாரக் கோவை

தம்பதிகள் சேரத்தகாத காலங்கள்

உச்சியம் போழ்தோ டிடையாம மீரந்தி
மிக்க விருதேவர் நாளோ டுவாத்திநாள்
அட்டமியு மேனைப் பிறந்தநா ளிவ்வனைத்தும்
ஒட்டா ருடனுறைவின் கண் (43)

கருத்து: உச்சியம் பொழுதும், இடையாமம், ஈரந்தி—காலை சந்தி நேரம் சூர்யோதயத்திற்கு முன்பு 2 மணி, பின்பு 2 மணி, மாலை சந்தி நேரம் சூர்யாஸ்தமனத்திற்கு முன்பும் பின்பும் 3-3 மணி நேரங் கொண்ட ஜாமங்கள் இந்த இரு அந்தி சந்தி நேரங்கள், இவ்விரு சந்தி நேரங்களுக்கும் இடையே உள்ள ஜாமங்கள் நடுப்பகல், நள்ளிரவு எனப்படும் நேரங்கள், தினந்தோறுமே இந்த குறிப்பிட்ட நேரங்களில் சேரக்கூடாது.

மேலும், மிக்க இருதேவர் — தேவர்களுக்கெல்லாம் தேவர்கள் எனப் போற்றப்படும் பரமசிவனுடையவும், விஷ்ணுவினுடையவும் திரு நக்ஷத்திரங்களான திருவாதிரை, திருவோணம் இரு நக்ஷத்திரங்கள் கூடிய நாளிலும் சேரத்தகாது. உவாத்தியும் அட்டமியும்—அமா வாசை பூர்ணிமை அஷ்டமி திதிகளிலும் சேரலாகாது.

ஏனைப் பிறந்த நாட்கள் — தம்பதிகள் இருவருடையவும் பிறந்த நாட்களிலும் கலவியாகாது. பிறந்த நாள் என்பதற்கு ஜன்ம வாரம், ஜன்மதிதி, ஜன்ம நக்ஷத்திரம் என்று எல்லாம் எடுக்கலாமாயினும், ஜன்ம நக்ஷத்திரம் மட்டும்தான் கலவிக்குத் தள்ளுபடி என்று எடுத்துக் கொள்ளுவதுதான் அதிகம் பொருத்தமானது. இதர தர்மசாஸ்திரங் களிலும் ஜன்ம நக்ஷத்திரம்தான் தள்ளுபடி செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

சேரலாகாத காலங்களில் சேர்ந்தால் அச்சமயம் கர்ப்பம் தரித்தால் தானே ஸந்தானம் நல்ல குணமுள்ளதாய் இருக்காது, கர்ப்பம் தரிக்க முடியாதபடி சேர்ந்தால் தோஷம் வர இடமில்லை என்று நினைக்கக் கூடாது. சேரத்தகாத காலங்களில் சேர்ந்தால் தம்பதிகளுக்கு இம் மையில் உடல்நலம் கெடும். மறுமையில் பாபம் தொடரும்.

செய்யத்தகாத சில காரியங்கள்

நாழி மணைமே விரியார் மணைகவிழார்
கோடி கடையுள் விரியார் கடைத்தலை
ஓராது கட்டிற் படாஅர் அறியாதார்
தந்தலைக்கண் நில்லா விடல். (44)

கருத்து: நாழியை அளக்கும் படியை ஆசாரப் பலகையின்மேல் வைக்கக்கூடாது. மணையை ஆசாரப்பலகையை உட்காரும் பக்கம்

கீழிலிருக்கும்படி கவிழ்த்து வைக்கலாகாது, கோடி—புதிய ஆடையை வசிக்கும் வீட்டின் தலைக்கடை முதல் வாசல்படியில் நின்றுகொண்டு பிரிக்கக்கூடாது. பல ஜனங்கள் வரப்போக இருக்கும் வாசற்படி நடுவில் முன்யோசனையின்றி கட்டிலிட்டுப் படுக்கத்தகாது. மேலும் தந்தலைக்கண்—அறியாத மனிதரின் கண்ணிற்படும்படியாக எதிரில் நிற்கக்கூடாது.

பந்தலிற் பரப்பத்தகாதவை

துடைப்பந் துகட்காடு புல்லிதழ் செத்தல்
கருங்கலங் கட்டில் கிழிந்ததனோ டைந்தும்
பரப்பற்க பந்த ரகத்து. (45)

கருத்து: துடைப்பம், துகட்காடு–தூளி கூடிய குப்பை செத்தை, பூவின் காம்புகள், செதுக்கின புல், அடுப்பிலேற்றிக் கருத்துப்போன சட்டி பானை, ஒடிந்த கட்டில், கிழிந்த துணி, பாதரட்சை முதலிய வைகளை திருமணம் போன்ற சுபகாரியம் செய்யும் பந்தலில், தேவ பூஜை மண்டபத்தில், வரவேற்பு அறை முதலிய இடத்திலும் பரப்பக் கூடாது. அவைகளுக்குரிய இடங்களில் வைப்பதே பண்பு.

இல்லாள் இல்லத்தில் செய்யவேண்டிய முறை

காட்டுக் களைந்து கலங்கழீஇ யில்லத்தை
ஆப்பிநீ ரெங்குந் தெளித்துச் சிறுகாலை
நீர்ச்சால் கரக நிறைய மலரணிந்து
இல்லம் பொலிய அடுப்பினுள் தீப்பெய்க
நல்ல துறல் வேண்டு வார். (46)

கருத்து: நல்ல துறல் வேண்டுவார்—இம்மையில் நல்ல செல்வத்தையும் மறுமையில் சொர்க்க இன்பத்தையும் அடைய விரும்புவோர் தினந்தோறும் செய்யவேண்டிய காரியங்கள்:–சிறுகாலை—அதிகாலையில் துயில் எழுந்து, இல்லம் பொலிய — வீடு பார்வைக்கு ரமணியமாய் விளங்கும்படியாக, காட்டுக்களைந்து கலங்கழீஇ யில்லத்தை ஆப்பிநீ ரெங்குந்தெளித்து — குப்பை செத்தைகளை சுத்தமாய் போக்கி, உபயோகிக்கவேண்டிய பாத்திரங்களையும் சுத்தம்செய்து, பசுவின் சாணம் கரைத்த நீரால் வாசல் தெளித்து, வீடு பூராவும் அடுக்குள்ளும் மெழுகிக் கோலமிட்டு, நீர்ச்சால் கரக நிறைய — குடி தண்ணீர் பானை சுத்தம்செய்து நீர் நிறைத்து, ஜலம் பருக உபயோகிக்கும் சிறு பாத்திரங்களையும் ஒழுங்காய் சேர்த்துவைத்து, இல்லாள் தானும் சுத்தமாகி, தலையில் மலர்கள் சூட்டிக்கொண்டு, பிறகு தான், அடுப்பினுள் தீப் பெய்க—உணவு சமைக்க அடுப்பில் அக்கினி பற்ற வைக்கவேண்டும். இவ்விதம் மனையாள் தவருது காப்பாற்றும் மனையில் செல்வம் செழிக்கும். ★

காலத்தின் பிரபாவம் - (4)

(3) வர்ஷருது (மழைக்காலம்)

காலம் தனது பிரபாவத்தினுல் பூமியில் பயிர்பச்சை உணவுப் பொருள்களை, பிறகு உரிய தருணத்தில் உண்டாக்குவதற்காக முன் கூட்டியே பூமண்டலத்தைக் காய்ச்சல் மூலம் பதப்படுத்தி சுத்தம் செய் வதற்காக கிரீஷ்ம ருதுவின் வெப்பகாலத்தில் பூமியில் இருக்கும் ஸமுத்திர நதி நீர்களை ஆகாய மண்டலத்தில் ஏற்றிவைத்திருப்பதை சூர்ய கதியை கிரமேண குறைத்து வாயு மேக மண்டலங்களைக் குளிரச் செய்து பூமியில் மழை பொழியச் செய்கிறது. இந்த மாரிக்காலம் தொடங்கியதிலிருந்து தாவர ஜங்கமப் பிராணி வர்க்கங்களுக்கு புஷ்டி பலங்களைத் திருப்பிக் கொடுத்துக்கொண்டிருப்பதினுல் இதிலிருந்து மூன்று ருதுக்கள் விஸர்க்க காலம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

காலம்—ஸமுத்திரம் அதிகமாயுள்ள பூபிரதேசங்களில் மழையை அதிக அளவில் நீண்ட நாட்கள் உண்டாக்குகிறது. தெற்கே கேரளம், கர்நாடகத்தில் சில பிரதேசம், வடமேற்கே பம்பாய் முதலிய சில பிரதேசம் இவைகளில் மழைக்காலம் சுமார் நான்கு மாதங்கள் நீடிக் கின்றது. இவைகளில் முதல் சுமார் இரண்டு மாதத்தில் மழை ஆரம்ப நாட்களில் காற்று, இடி மின்னல் அதிகமாயும், மழை தொடர்ந்து பெய்யாமல் விட்டு விட்டும் பிறகு கிரமேண அதிகமாகவும் பெய்யும். இதனுல் கிரீஷ்ம ருதுவின் தாபம் கிரமேணதான் குறையும். திடீ ரென்று குறையாது. திடீரென வெப்பம் உஷ்ணம் தணிந்தால் மக்களுக்குக் கெடுதல் அல்லவா? பிராணிகளுக்கு நன்மை புரிவதே காலதேவதையின் சுபாவம்.

ஜலசமூகத்திற்கு அதிதேவதையான வருணபகவானுடைய திசை—மேற்கு. வர்ஷ ருதுவில் வருணதிக்கிலிருந்து (மேற்கு) தான் காற்று வீசுவதால் காற்று நல்ல குளுமைபெற்றுள்ளது. மழைவாரியினுலும் குளிர்காற்றினுலும் ஆகாயம் பூமி எல்லாம் நல்ல சீதளத்தைத் திரும்ப அடைந்ததால் மனிதருடைய சரீரத்திலும் சில மாறுதல்கள் ஏற்படு கின்றன.

அவையாவன—கிரீஷ்ம ருதுவின் வெளி வெப்பத்தின் ஆதிக்கியத் தினுல் தேகத்தின் உள் அக்கினியின் பலம் குறைவுபட்டுள்ளது. மேலும் காய்ந்த வரண்ட பூமியிலிருந்து மழையின் ஆரம்ப நாட்களில் நீராவி கிளம்பும். ஆதலால் அந்தக்காலத்தில் பொதுவாக ஜலம் அமில பாகத்தை அடையும். இதனுல் ஏற்கனவே துர்ப்பலமாயுள்ள ஜீர்ணம் செய்யும் குடல் அக்கினி மேலும் பலகீனப்படும். குளிர் காற்றினுல் வாயு தோஷமும், ஜலத்தின் அமில பாகத்தினுல் பித்த

தோஷமும், மழையின் சுபாவத்தினால் கப தோஷமும் அதிகப்படும். ஆதலால் வர்ஷ ருதுவில் பொதுவாய் வாயு பித்தம் கபம் மூன்றுக்கும் ஹிதமான அன்னபானங்கள், ஆசரணைகளை அநுஷ்டிக்கவேண்டும்.

மாரிக்காலம் மற்றவைகளைவிட வாயு தோஷத்தைத்தான் அதிகப் படுத்துகிறது. ஆதலால் வாயு சமனம் செய்பவைகளை விசேஷ கவன மாய் உபயோகித்துக்கொண்டிருந்தால் கிரீஷ்ம உஷ்ணகாலத்தி லிருந்து வருஷ ருதுவின் சீதள காலத்தின் மாறுதலினால் உடலில் எவ்வித உபாதியும் உண்டாகாது.

பொதுவாய் ஜீர்ண அக்கினி பலம் மேலும் குன்றாமல் அதிக பலப் படுத்தும்படி சுமார் 6-7 மாஸங்கள் பழகிய அரிசி கோதுமை யவை முதலிய தான்யங்களை உணவில் உபயோகிக்கவேண்டும். புதிய தான்யம் அக்கினி பலத்தைக் குறைக்கும். சூர்யனையே காணாமல் மழை அதிகமாய் விடாமல் பெய்யும் நாட்களில் பயிறு கோதுமை அரிசி கேழ்வரகு சோளங்களுடைய கஞ்சிகளை வெல்லத்திற்குப் பதிலாக தேன் நெய் கலந்து சாப்பிடவும். உப்பு புளிப்பு சுவைகள் வாயுவைக் குறைக்கக்கூடியவை. ஆதலால் குளிர்காற்று அதிகம் வீசும் நாட்களில் உணவுகளை சிறிது உப்பு புளிப்பு மேலிட உண்ணவும்.

ஆறு குளங்களுடைய நீர் மண்கலந்து மிகவும் கலங்கியிருக்கு மாதலால் அந்த நீரைப் பருகக்கூடாது. கிணறு ஜலம், பாசி செடி கொடி படராத பாறை ஓடைகளில் தங்கியிருக்கும் மழை ஜலம், பூமியில் படாதபடி நல்ல நடுமழையில் முறைப்படி சுத்தமாய் சேகரித்த கங்கா மிருதம் என்று புகழப்படும் மழைநீர் அல்லது நீராவி நீர் (Distilled Water) சாப்பிடுவது நன்மை. ஆறு குளம் நீர்த்தேக்கங்களின் ஜலத்தை சுத்தப்படுத்தி குழாய்கள் மூலம் கிடைக்கும் ஜலத்தையும் பூராவாக நம்பமுடியவில்லை, குழாய் ஜலத்தையும் சுத்தமாக இருக் கிறதா என கவனித்து அல்லது காய்ச்சி வடிகட்டியே சாப்பிடுவதுதான் பூர்ண பந்தோபஸ்தாகும். இக்காலத்தில் அதிக ஜலம் பருகத் தேவையில்லை.

சதுப்பு நிலம், நீர்த்தேக்கம், கொசு மொலுங்கு இல்லாத பிரதே சத்தில் வாஸம் செய்யவும். உடற்பயிற்சிகளும் சம்போகமும் மிதமாய் இருக்கவேண்டும். பகலில் தூக்கத்தையும், மழைச்சாரலையும் தவிர்க் கவும். ஔஷதம் எதுவும் சாப்பிடத் தேவையில்லை. மழைகாலத்திற்கு அவசியமான வசதிகளை செய்துகொள்ள முடியாதவர் தசமூலாரிஷ்டம், திராக்ஷாரிஷ்டம், மாத்வீகாரிஷ்டம் ஏதாவதொன்று இருவேளையும் ஆகாரத்திற்குப் பின்பு ½-1 அவுன்ஸ் சாப்பிடுவது நன்மை.

மனிதருடைய அதிகமான அதர்மச் செய்கைகளினால்தான் ஜல தேவதையான வருணபகவானுக்கு கோபம் உண்டாகி மழை மிகவும் அளவுக்குமீறி ஆறு குளங்கள் உடைதல், பிரவாகப் பெருக்கினால்

காலாதிஸாரம் (காலரா) முதலிய சூரைநோய்களும் சம்பவிக்கின்றன. ஜனங்கள் அதர்மம் செய்யாவிட்டால் வர்ஷ ருதுவினுல் உலகிற்கு க்ஷேமமே.

(4) சரத் ருது (அல்லது) கூதிர்காலம்

பூமி குளிருவதற்கு, ஆறு குளம் நிரம்புவதற்கு, பயிர்பச்சை ஓஷதிகள் உண்டாவதற்கு அவசியமான அளவிற்கு மழையை உண்டு பண்ணிய பிறகு காலத்தின் பிரபாவம்—மழையைக் குறைத்து ஓய் வித்து கதிரவன் வெப்பம் பூமியில் பரவச்செய்கிறது. சூரிய வெப்பம் உண்டானுல்தான் தான்ய பீஜங்கள் எல்லாம் முளைக்கத்தொடங்கும். வர்ஷருது முடிந்து சரத்ருது ஆரம்பிக்கும்பொழுது ஆகாய மண்டலத் தில் தென் திசையில் அகஸ்திய நக்ஷத்திரம் பிரகாசமாய் ஜ்வலிக்கும்.

நதி தடாகம் ஓடை கிணறு ஜலம் எல்லாம் மழையின்மையினுல் கலங்காமல் தெளிவுபெறும். மேலும் பகலில் கதிரவன் கிரணங்களினுல் காய்ச்சப்பட்டு இரவில் சந்திர கிரணங்களின் குளிர்ச்சி சுபாவத்தினுல் குளிர்ந்து அளவில் காய்ச்சி ஆறி வடிக்கட்டிய ஜலம்போல் சுபமாகவே நிர்மலமாய் ஆகும். மேலும் அகஸ்திய நக்ஷத்திரத்திற்கு நீரில் உள்ள கெடுதியை அகற்றும் பிரபாவகுணம் உண்டு. அதனுல் சரத் ருதுவில் ஜலம் எங்கும் பரிசுத்தமாகவே இருக்கும். இந்த நீரே சரத்கால தாபத்தைத் தணித்து ஆரோக்கியமளிக்கவல்லது.

சரத் காலத்தில் சரீரம் அடையும் மாறுதல்களாவன — வர்ஷ ருதுவில் நன்ருய் குளிர்ச்சியை அடைந்த அங்க ஆசயங்கள் மழை நின்று உடனே சூர்ய கிரணங்களுக்கு இலக்காக ஆவதால் வெளி தாபத்தின் சேர்க்கையினுல் சரீரத்தினுள்ளிருக்கும் ஆக்நேய குணங் கொண்ட பித்ததாது கிரமேண அதிகரித்து கேடுறுகிறது. ஆதலால் சரத் ருது பூராவும் பித்த தாபத்தை சமனம் செய்யும் ஆகாராதிகளை மேற்கொள்ளவேண்டும். உணவில் உப்பு புளிப்பு காரசுவை உள்ள பண்டங்கள் காய்கறிகளைக் குறைக்கவேண்டும். கசப்பு இனிப்பு துவர்ப்பு சுவை பண்டங்களை விசேஷமாய் உபயோகிக்கவேண்டும். அரிசி கோதுமை பயிறு வெல்லம் தேன் ஹிதங்கள். திராட்சை நெல்லிக் கனிகள் மிகவும் சிலாக்யம். இனிப்பு மோர்தான் நல்லது. தயிர் கெடுதல்.

சரத் காலத்தின் பிரபாவத்தினுல் நிர்மலமாய் விளங்கும் ஆறு குளங்களில் மூழ்கி நீந்தி ஸ்நானம் செய்வது உள்ளத்திற்கு மகிழ்ச்சியும் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கும். சூர்யாஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு ஒரு ஜாமம் முன்னிரவு மட்டும் மாடியில் அல்லது திறந்த வெளியில் சந்திர நிலாவில் வீற்றிருப்பது மிகவும் உபகாரம். சரத் காலத்தில் மலரும் மணமுள்ள மலர்மாலைகளை அணிதல், சந்தனம் பூசிக்

கொள்ளல் மனதிற்கு இன்பம் தருவதுடன் பித்த சமனம் செய்யும். பகல் தூக்கத்தைத் தவிர்த்தல், சம்போகத்தில் மிதமாய் இருத்தல் நல்லது.

ஐப்பசி கார்த்திகை அரைக் கோடைகாலம் என்று பெரியோர் கூறுவர். ஆதலால் இந்த மாஸங்களான சரத் ருதுவில் கோடைக் காலத்தில்போல மத்யத்தை சிறிதும் உபயோகிக்கவே கூடாது. அதி அவசியமில்லாவிட்டால் ஆஸவாரிஷ்டங்களும் கூடாது. நல்லெண் ணெய் பக்ஷணங்கள் நல்லதல்ல. தேங்காய் எண்ணெய் பக்ஷணம் தள்ளுபடியல்ல. மிதமாய் சாப்பிடலாம். நெய் பால் பக்ஷணம் மிக சிலாக்கியம். காலத்தின் உஷ்ண சுபாவத்தினுல் பித்தம் அதிகரிக் காமலே முன் பாதுகாப்பாக திக்தக கிருதம் என்ற நெய் மருந்தை தினம் ஒருவேளை 2 டீஸ்பூன் அளவு பால் அநுபானத்துடன் சிலநாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடுவது உத்தமம். இவைகளுடன் ஒருதடவை பாலும் ஆமணக்கெண்ணெயும் கலந்து மிருதுவிரேசனம் எடுத்துக்கொள்ளுவது பித்தக் கோளாறைப் போக்குவதுடன் சரத் ருதுவிற்குப்பின் தொடரும் ஹேமந்த ருதுவில் உடலில் பலம் புஷ்டி நன்ருய் ஏற்படக்கூடிய உதவி செய்யும்.



நோய் தடுப்பு விதிகள்

இயற்கை வேகங்களை அடக்காதீர் 4

5. வாந்தி வேகம்

வாந்திவரக் காரணங்கள்—உணவு ஜீர்ணமாகாததினால் வாந்தியை உண்டு பண்ணும். வசம்பு துருசு மலங்காரைக்காய் முதலிய திரவியங்கள் சாப்பிட்டதினால் வயிறில் மார்பில் கபம் கேடுற்று நிறைந்து இருந்தால், அம்ல பித்தம் முதலிய நோயினால் கேடுற்ற பித்த திரவம் வயிற்றில் நிறைந்து இருந்தால், காலாதி ஸாரம் (காலரா) வியாதியினால், விஷவஸ்து உணவில் சேர்ந்தால், பாம்புதேள்கடியினால், காடு மலைகளில் உள்ள உக்கிரமான விஷம்கொண்ட தாவரங்களுடைய மத்தியில் விஷம் கலந்த வாயுவை சுவாசிப்பதால், ராட்டினம் பஸ் ரயில் விமானம் முதலிய பயணத்தில் சிலருக்கு சம்பவிக்கக்கூடிய வயிறு அதிர்ச்சியினால், விக்கலினால் ஆமாசயத்தில் இருக்கும் வஸ்துவானது அங்கே தங்காமல் மேல்வாய் வழியே வேகமாய் வெளிப்படுகிறது. சிறுகுடல் பெருங்குடல் அடைப்பினால் கஷ்டமான வாந்தி விளையும்.

இந்த வாந்தி வேகம் கிழ்வாய் வழியே உண்டாகும் மலம் மூத்திர வேகம் போல உடலுக்குத் தேவைப்படாத ஸாரம் இல்லாத மலாம்சத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு இயற்கை வேகம் என்று சொல்லமுடியாது. வாந்தி வேகமானது சில சந்தர்ப்பங்களில் உடலுக்கு உதவாத பொருளை ஆமாசயத்திலிருந்து இயற்கை உண்டுபண்ணுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் வமன சிகித்ஸைக்காக மருந்து சாப்பிட்டதினால் வைத்தியரால் உண்டாக்கப்படுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் ரோக விசேஷங்களினால் உள்ளம் உடல்களின் அதிர்ச்சிகளினால் உண்டாகிறது.

எந்தக் காரணத்தினால் உண்டானாலும் வாந்தி வாயுவின் ஒரு திடீர் வேகத்தினால் உள்ளிருக்கும் பொருள் உந்தி வெளிப்படுத்தப்படுவதே. ஆதலால் இயற்கை வேகங்களில் வாந்தி சேர்ந்ததே. எந்த விதமான வாந்தி வேகத்தையும் பொதுவாய் அடக்கமுடியாது, அடக்கவே கூடாது. பலவந்தமாக அடக்கினால் அநேகவித இன்னல்கள் உண்டாவது நிச்சயம்.

எந்தக் காரணத்தினால் வாந்தி வேகம் உண்டாயிற்றோ அந்தந்தக் காரணத்திற்கேற்றபடி தொந்திரவுகள் தொடரும். ஜ்வரம், அஜீர்ணம், வயிறு உப்புசம், விஸர்ப்பம், கோடம்-காலுக்கடியில் ஏற்படும் தோல் தடிப்பு, அரிப்பு. சொறிசிரங்கு, ரக்தத்தில் கெடுதி, அதன் மூலம் தோல் வியாதிகள், ரக்தக்குறைவு, அதனால் சோகை, கண்குழி

வீக்கம், கண்ணுக்கு அடியில் மேற்கன்னங்களில் தடிப்பு, கருப் புள்ளிகள், உமட்டல் ஓக்காளம் இவை முதலியவைகளில் சில அல்லது பல குறைவாகவோ கூடுதலாகவோ உண்டாகும்.

சிகித்ஸை—வாந்தி வேகத்தை அடக்காமல் இருந்தாலே, அஜீர்ணம் கப பித்தக் கோளாறுபோன்ற காரணத்தினல் ஏற்பட்ட வாந்தி தானுகவே சாந்தமாகிவிடும். மற்றபடி ரோகங்களினுல் ஏற்படும் வாந்தியில் வாந்திக்கு மருந்து அதிகம் பயன்படாது. மூலகாரணமான ரோக நிவிருத்திக்குத்தான் வைத்தியரிடம் சிகித்ஸை உடனே பெற வேண்டும். பொதுவாக அஜீர்ணம் பித்த-கபாதிக்யத்தினுல் ஏற்படும் வாந்தியில் எண்ணெய் நெய்ப்பசையற்ற வரட்சியான அன்னம் அருந்தி உடனே வசம்புத்தூள் கடுகுத்தூள் உப்பு கலந்த உஷ்ணமான வெந்நீர் நிறையச் சாப்பிட்டால் வாந்தியுண்டாகும். பிறகு நின்றுவிடும். தொடராது. முதலில் இவ்வித வமனம் செய்வித்து வாந்தி சமனமான பின்பு பேதிக்கும் சாப்பிடவும், வாந்தி திரும்பாது. ஆமாசயத்தில் கனமான வஸ்து இல்லாமல், விஷவஸ்து திரவக்கலப்பினுல் வாந்தி இருந்தால் ரப்பர் குழாய் மூலம் ஆமாசயத்தில் வெந்நீர் செலுத்தி ஆசயத்தை அலம்பிவிட்டால் வாந்தி நின்றுவிடும். குடல் அடைப் பினுல் விளைந்த வாந்தியில் அறுவை வைத்தியம்தான், வேறு ஔஷதம் கிடையாது.

6. ஏப்பவேகம்

ஆமாசயத்தில் (Stomach) உள்ள உணவு ஜீர்ணமாகி அவ்விடம் காலியாக இருக்கும்பொழுது அங்குள்ள வாயுவின் ஒரு அம்சம் உணவு உண்ட உடன் வெளிப்படுகிறது. நல்ல பசி வந்துள்ளதையும் சிறு ஏப்பம் அறிவிக்கும். மேல்வாய் வழியாக சிறு சப்தத்துடன் வெளி யாகும் இவ்வித ஏப்பம் இயற்கை வேகம். இதை வாயு வெளிவராத படிக்கு வாயையும் தொண்டையையும் இறுக்கி மூடிக்கொண்டு அடக்கவே கூடாது. அடக்கினுல் உள்ளே தங்கிய ஸ்தூல வாயுவினுல் ஆமாசயம் பூராவும் கேடுறும். ஆமாசயத்தையே தூக்கிப்போடும் விக்கல்கள் விளையும், வயிறு உப்புசம், மாரடைப்பு, உடல் நடுக்கம், சுவாஸம், காஸம், அரோசகம் எல்லாம் வரும்.

ஏப்பவேகத்தை அடக்கிய பின்பு, மலவேகத்தை அடக்கியதில் மலத்தை வெளிப்படுத்தும் சிகித்ஸைபோல, தும்மல் வேகத்தை அடக் கினுல் தும்மலைக் கிளப்பும் சிகித்ஸைபோல் ஏப்பத்தை வெளிப் படுத்தும் சிகித்ஸை கிடையாது. ஏப்பத்தை அடக்கியதால் ஆமா சயத்தில் ஏற்பட்டுள்ள விக்கல் உப்புசம் முதலிய வாயு தோஷங்களை சமனம் செய்வதுதான் சிகித்ஸை.

குறிப்பு—இந்த இயற்கை ஏப்பவேகம் தவிர ஆமாசயத்தில் வாயுவின் வேறுவித கெடுதியினுல் மிகவும் அடிக்கடி, சிலநேரத்தில் தூங்கும்பொழுதுகூட, மிகப்பெரிய சப்தத்துடன் வாய்வழியே ஏப்

பங்கள் தொடர்ந்து 10-12 வரும். இது தனி வியாதி, சிகித்ஸைக்கு எளிதில் வசமாவதில்லை. வரும் ஏப்பத்தை அடக்கவே முடியாது. 10–12 ஏப்பங்கள் வந்தபிறகு தானே நிற்கும்.

7. தும்மல் வேகம்

சுவாசக் காற்று நாசிகையின் உள்ளே சென்று அது திரும்ப வெளி வருவதில் சுவாசக் குழலின் மேல்புரத்தில் ஏதாவது தூள் தூசி மிள காய் காரம், நெற்புழுதி நெடி உண்டாக்கும் வஸ்து கலந்த காற்று சம்பத்தினால் தடங்கல் ஏற்பட்டபொழுது, அந்த நெடி காரத்தை உதறி வெளிப்படுத்துவதற்காக சுவாசக்குழலை சுத்தம் செய்வதற்காக உள்ளே இருக்கும் சுவாசக் காற்று மூக்கு முகததை எல்லாம் சட்டென குலுக்கி சுண்டி விசை வேகத்துடன் வெளியாகிறது. இயற்கை வாயு மூலம் உடலுக்குச் செய்யும் உதவி தும்மல் வேகம். இதை அடக்குவது மிகக் கெடுதல். சுவாச வாயுவில் தானே பிராணன் நிற்கிறது.

தும்மல் வேகத்தை அடக்கினால் கழுத்துப் பிடரிப்பக்கம் அசைவு களில் வலி, தலை பூராவும் வலி, ஒத்தைத் தலைவலி, அர்திதம் எனப் படும் கோணவாய் நோய், நயனம் முதலிய கழுத்துக்குமேல் இருக்கும் இந்திரியங்களுக்கு துர்ப்பலம் முதலிய தொந்திரவுகள் வரும்.

சிகித்சை—இதில் அடக்கப்பட்ட தும்மலைத் திருப்பி உண்டாக்க வேண்டியது முக்கியம். சுவாசக்குழல் தும்மலினால் சுத்தம் செய்யப் படும். சூர்ய கிரணங்கள் மூக்குத் துவாரத்தில் படும்படியாக சூர்யனைப் பார்த்தால் உடனே தும்மல் உண்டாகும். மிளகைக் கொளுத்தி அணைத்து அதிலிருந்து கிளம்பும் புகையை மூக்கில் நுழையும்படிச் செய்தல், புகையிலைப்பொடி சுண்ணும்பையும் நவச்சாரத்தையும் கரைத்த நீரின் வாயு இவைகளை முகருதல் திக்ஷ்ணகாரமுள்ள நஸ்யம் இவை எல்லாம் தும்மலை உடனே கிளப்பும். சில தும்மல்கள் வெளி வந்து அடங்கிய பிறகு தலைவலி தொடர்ந்தால் நல்லெண்ணெய் சுட வைத்து கழுத்து மென்னி தலை பூராவும் தேய்த்து வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்த துணியினால் ஒத்தடம் போடவும். நாராயண தைலம் போன்ற வாயுவை சமனம் செய்யும் தைலம் வெறும் நல்லெண்ணெயைவிட மிகவும் தரம். இந்த உஷ்ணம் உடலைத் தாக்காமலிருக்க பிறகு 2–3 நாட்கள் இருவேளையும் உணவிற்குப் பிறகு நெய் தனியே ஜீர்ண சக்திக்குத் தகுந்தபடி குடிக்கவும்.

8. கொட்டாவி வேகம் (ஜிரும்பா Yawn)

வேலைசெய்து ஓய்வு எடுக்க உடலில் ஏற்படும் உணர்ச்சி வேளையில் அசதி சோம்பல் சமயத்தில் தூக்கம் வரும் முன்பும் வாயுவினால் உண் டாக்கப்படும் இயற்கை வேகம் கொட்டாவி. எல்லா இந்திரியங்களும் தளர்ந்துள்ள தருணத்தில் சுவாசம் மூக்கின் வழியாக உள்ளும் வெளியும் போய்வருவதில் சிறிது அதிக அளவிலும் நீண்டதாகவும்

திறந்த வாய் வழியாக உள்ளே சென்று வெளியாவது இயல்பு. இந்த இயற்கை வேகத்தை உதடுகளைச் சேர்த்து இறுக்கி மூடிக்கொண்டு அடக்கினால் விளையும் கெடுதல்கள்—தும்மல் வேகத்தை அடக்குவதில் வரும் நடுக்கம் முதலிய தொந்திரவுகளே. ஆனால் சிகித்சை தும்மலைக் கிளப்புவதுபோல் கொட்டாவியைக் கிளப்புவதல்ல உடனே ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு பிறகு வாயு சமனம் செய்துகொள்ளவேண்டியது.

குறிப்பு—கொட்டாவி ஏற்படும்பொழுது வாய் வழியே மூச்சு போய்வருவதற்காக வாய் திறந்திருப்பதால் வாய் வழியே தூசி சிறு கொசுப்பூச்சி காற்றுடன் நுழைய ஏதுவுண்டு. இதைத் தடுக்க கொட்டாவி வரும்பொழுது கவனமாய் வாயின் முன்புறம் மேல் உதட்டில் கைவிரல்களைப் பிரித்து மூடினால்போல வைத்துக்கொள்வது நன்மை.

௯. சிரம சுவாஸ வேகம்

வேகமாய் ஓடுதல், மாடி-மலைகளின் படிகளின்மேல் ஏறுதல், சக்திக்குமீறி தேகப்பயிற்சி செய்தல் இவை முதலிய சிரமம் தரும் செய்கைகளில் பிராணவாயு அதிக அளவில் பொதுவாக உடலுக்கு முக்கியமாய் ஹிருதய புப்புசங்களுக்குத் தேவைப்படுகிறது. இயற்கையே சுவாச நிச்சுவாச கார்யத்தை விரைவு படுத்தி மூச்சுக்காற்று அதிக அளவில் அதிக வேகத்தில் புப்புசத்தில் (lungs) சென்றுவரும்படி செய்கிறது. சிரம தசையில் உதவி செய்வதற்காக ஏற்படும் இந்த சுவாச வேகத்தை பலாத்காரமாய் அடக்கினால் ஹிருதய புப்புச ரோகங்கள், மயக்கம், தலைசுற்றல், வாயுவினால் குல்ம சூலங்கள் உண்டாகும்.

சிரம சுவாசம் ஏற்படும்படி எந்தக் கார்யத்தையும் செய்யவே கூடாது. ஏதோ நிர்ப்பந்தவசமாய் செய்ய நேர்ந்து சுவாச வேகம் ஏற்படினும் கண்டிப்பாய் அடக்கக்கூடாது. உடனே ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டுவிடவேண்டும். உபத்திரவம் ஏதாவது தொடர்ந்தால் வாயுவிற்கு சிகித்ஸை வைத்தியர்மூலம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.



குளிர்ந்த நீரிலா - வென்னீரிலா ?

வென்னீரில் குளிப்பதாயின் காலிலிருந்து ஆரம்பித்து கிரமமாக உடல் முழுவதும் வென்னீரை ஊற்றிக்கொண்டபிறகே தலைக்கு ஊற்றிக் கொள். உடற்சூடு வென்னீரின் சூட்டை ஏற்க சிறிது அவகாசமளி. உடல் நிலைக்குக் குளிர்ந்த நீராயின் உடனேயே தலைக்கு விட்டுக் கொள்ளலாம். மிகக் குளிர்ந்த நீராயின், குளிர்ச்சி உடல் தாங்குமளவு பொறுத்துச் சிறிது சிறிதாக ஊற்றிக் குளி.

கோடைக்கேற்ற ஸ்நானதைலம்

பிருங்காமலகதைலம்

இதன் செய்முறை பின்வருமாறு:—

நல்லெண்ணெய்/தேங்காய் எண்ணெய்	1 லிடர்
கருசலாங்கண்ணிச்சாறு	500 மி. லி.
நெல்லிக்காய்ச் சாறு	500 மி. லி.
பசுவின் பால்	2 லிடர்
அதிமதுரத்தூள்	60 கிராம்

கருசலாங்கண்ணியைக் கையாந்தரை என்று கூறுவர். இதைக் கொணர்ந்து அதிலுள்ள இதர புல்பூண்டுகளை அகற்றி, ஜலத்தில் நன்கு அலசி அலம்பி இடித்துச் சாறு பிழிந்துகொள்ளவும். பச்சை நெல்லிக்காய் கிடைக்கும் காலத்தில் அதையும் அலம்பி இடித்துச் சாறு பிழிந்து கொள்ளவும். பச்சை நெல்லிக்காய் கிடைக்காத காலத்தில் நல்ல நெல்லி முள்ளியை வாங்கி விதை அகற்றியபின் 100 கிராம் எடுத்துப் பெருந்தூளாக இடித்து 1½ லிடர் வென்னீரில் முதல் நாளிரவு ஊற வைத்து மறுநாள் நன்கு கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக்கொள்ளவும். அல்லது 200 கிராம் நெல்லி முள்ளி (விதையுடனுள்ளது)யை 4 லிடர் ஜலத்திலிட்டு 1 லிடர் மிகுதியாகக் கஷாயமாக்கிக் கொள்ளவும். அதிமதுரத்தை நன்கு இடித்து மெல்லிய தூளாக்கிக்கொண்டு பசுவின் பாலில் 4 மணி நேரம் ஊறவைத்து அம்மியிலிட்டு மிருதுவான கல்கமாக அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

எண்ணெய்யை இருப்புக் கடாயிலிட்டு நன்கு சூடேறும்வரைக் காய்ச்சி ஆறவைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு அதில் அதிமதுரக் கல்கத்தையும் சாறுகளையும் பாலையும் கிரமமாகப் போட்டுத் திரவாம்சம் சுண்டும்வரை அடி பிடிக்காமலும் தீயாமலுமிருக்குமாறு கவனத்துடன் பிரட்டி விட்டுக்கொண்டு கல்கத்திலுள்ள ஈரம் (ஜலாம்சம்) அகன்று கல்கம் மொறமொற என்றானதும் இறக்கி வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

கண் காது மூக்கு முதலிய புலன்களை இயக்கும் நரம்புகளுக்குப் பலமும் குளிர்ச்சியும் அளிக்கக்கூடிய சிறந்த அப்யங்கதைலம். தினமும் தலைக்குத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யச் சிறந்த ஸ்நானதைலம். அதிக மூளை வேலையுள்ளவர்கள் இதனால் அப்பியங்கம் செய்து மூளைக் கொதிப்பு, ரத்தக்கொதிப்பு முதலிய நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாப்புப் பெறலாம். கேசங்கள் அடர்த்தியாகவும் அழகாகவும் கருமையுடனும் வளரும். மயிர் உதிர்தல், பொடுகு, சொட்டை இவைகளைப் போக்கும்.



ஆயுர்வேத மருந்துகள் விலை குறையாதா ?

நெருக்கடி நிலை பிரகடனத்திற்குப்பின் விளைந்த பல நல்ல சாதகங்களில் பல பொருள்கள் விலை குறைந்து அந்த விலையில் நிலைத்திருப்பதும் ஒன்று. ஆனால் ஆயுர்வேத மருந்துகள்—ஏன் அலோபதி மருந்துகள் கூட—கணிசமாக விலை இறங்கவில்லை என்று தோன்றுகிறது. மூலப் பொருள்கள் விலை இறங்காதிருப்பதே இதற்குக் காரணம்.

ஆயுர்வேத மருந்துகளின் மூலப்பொருள்களில் சர்க்கரை நெய் தேன் வெல்லம் இவைகளைத் தாய்ச்சரக்குகள் எனலாம். கலப்படப் பொருள்களை விற்பனையிலிருந்து அகற்றும் அரசினரின் முயற்சியால் தேனும் நெய்யும் விலை ஏறிவிட்டது சர்க்கரை வெளிநாட்டுச் செலாவணி காரணமாகவும் உற்பத்தி ஸ்தலங்களிலுள்ள நெருக்கடிகளாலும் விலை இறங்கவில்லை. சர்க்கரை விலை குறையாத காரணத்தாலேயே வெல்லமும் இறங்கவில்லை.

வெளிநாட்டிலிருந்து கிடைக்கவேண்டியவைகளில் கிராம்பு ஜாதிக்காய் ஜாதிபத்திரி லவங்கப்பட்டை முதலியவை கள்ளக் கடத்தலாகப் பெருவாரியாகக் கிடைத்து வந்த சூழ்நிலையை அரசாங்கம் தடுத்து விட்டதால் அவை கடைகளில் கிடைப்பதே அரிது எனலாம். கள்ளக் கடத்தலில் வரும் சரக்குகளை கஸ்டம்ஸ் துறையினர் கைப்பற்றி அதைத் தகுந்த நம்பகமான மொத்த வியாபாரிகள் மூலம் விற்பனைக்குக் கொணரும்போது மார்க்கெட் மதிப்பையே கருத்திற் கொண்டு விலைவைத்து வெளியிடுகின்றனர். ஆகவே அவை மறுபடியும் **2–3** கைகள் மாறி நமக்குக் கிடைக்கும்போது முன்னைவிட விலை அதிகமாகவேதான் கிடைக்கின்றன. மிகப்பெரிய ஸ்தாபனங்களைத் தவிர சிறு ஸ்தாபனங்கள் இவைகளை நேரிடையாக மொத்தமாகக் குறைந்த விலையில் பெற வாய்ப்பில்லை. பெருவாரியான சிறிய ஸ்தாபனங்கள் இன்று கிராம்பு முதலியவை சேர்ந்த மருந்துகளை உற்பத்தி செய்வதையே நிறுத்திவிட்டனர் எனலாம்,

மூன்றாவதாக இத்தகைய விலை ஏறின பொருள்களில்லாமல் நல்ல சக்தி வாய்ந்தவைகளாகத் தயாரிக்கப் பெற்றுவந்த ஆஸவாரிஷ்டங்கள் முப்பது சத விற்பனை வரி என்ற தமிழகம் தவிர வேறிடத்தில் காண முடியாத வரி விகிதத்தால் மக்களுக்கு எளிதில் கிடைக்கமுடியாத நிலைக்குக் கொண்டுசெல்லப் பட்டிருக்கின்றன. ஆஸவங்களும் அரிஷ்டங்களும் போதைப் பொருள்களல்ல. அதிலுள்ள மருந்துச் சரக்குகள் போதைப் பொருள்களாக அவைகளைக் கொள்வதைத் தடுக்கும்.

ஆஸவாரிஷ்டங்களில் இன்று மிகக் கெட்ட பெயர் பெற்றது மதூகாஸவம். ஆயுர்வேத மூல ஸம்ஹிதை நூலான சரகஸம்ஹிதை

யிலும் வாக்படரின் அஷ்டாங்க ஹிருதயத்திலும் இதன் செய்முறை குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதிலுள்ள கஷாயப் பொருளில் 30-ல் 4 பங்கு சேங்கொட்டை. கிரஹணி, உடல் வீக்கம், குஷ்டம், நீரிழிவு போன்ற கடும் நோய்களில் பயன் பெறத்தக்கச் சிறந்த மருந்து. தேர்ந்த வைத்தியர்கள் மட்டுமே இதைக் கையாளமுடியும். சேங்கொட்டை ஒரு அலர்ஜிதரும் பொருள். இதை மருந்தாக்குவதற்கே ஒரு தனித் தகுதி தேவை. இதை எல்லோரும் பயன்படுத்த முடியாது. இந்த மருந்து சாதாரண நிலையில் பயன்படுத்தப் படுவதில்லை. கடும்நோய் நிலைகளில் சரீரத்தின் நோய் தடுப்புச் சக்தியைத் திரும்பப்பெறப் பயன்படுவது.

மது விலக்கில் முதல் பலியானது இம்மருந்து. இதன் பெயரில் அமைந்த மது என்ற சொல் மாஜிக் வேலை செய்தது. மதூகாஸவம் மது கஷாயமாகியது லேபிளில் உள்ள பெயர் ஆஸவம். ஆனால் மருந்து செய்முறை முற்றிலும் மாறுபட்டது. க்ளோரல் ஹைட்ரேஸ் போன்ற கொடிய போதைச் சரக்குகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. வியாபாரம் அமோகம். ஒருசிலர் இதில் விரைவில் திடீர் பணக்காரராயினர். வியாதி படர்ந்தது. பலர் இந்த புது தயாரிப்பில் ஈடுபட்டனர். மது கஷாயக் கடை, ஆஸவாரிஷ்டக் கடை பெருகிற்று. ஆயுர்வேதத்திற்கும் ஆயுர்வேத வைத்தியர்களுக்கும் பெருத்த தலை குனிவிற்குக் காரணமாயிற்று. சந்து முனைகளில் வெற்றிலை பாக்குக் கடைகளில் ஆஸவாரிஷ்ட விற்பனை. ஆஸவாரிஷ்டங்களின் உற்பத்திக்கும் விற்பனைக்கும் பல லைசன்ஸ்—சட்ட திட்டங்கள் உண்டு. அவைகளால் பாதிக்காதபடி இவர்கள் இந்த வியாபாரத்தைப் பெருக்க முடிந்தது, இவர்களது சாமர்த்தியம்.

இந்திய மக்களின் பண்பாடு மரவட்டைபோல் தன்னுள் சுருங்கிக் கொள்வதைப் போதித்துள்ளது. இத்தகைய பெருத்த அநீதி மது விலக்கு அமுலைக் கெடுப்பதைக் கண்டு மக்கள் கொதிப்படையவில்லை. ஆயுர்வேத வைத்தியர்களோ வெகு நாட்களாகவே சுமுகமற்ற சூழ் நிலையில் வசிப்பதால் இதைப்பற்றி உள்ளக்கொதிப்பைக் காட்டமுடியாத நிலை. திடீர் பணக்காரர்களின் அமித செல்வாக்கு.

எனினும் எரிமலை திடீரென வெடித்தது. போலி மருந்துகளின் விற்பனையால் மக்களின் சுகாதாரத்தில் ஏற்பட்ட கேடு மக்கள் பிரதிநிதிகளுக்கு உறுத்திற்று. இதன் விளைவு 30 சத விகித விற்பனை வரி. விலை ஏற்றத்தால் மக்கள் புறக்கணிப்பர் என்ற குறிக்கோள். விளைவு—மருந்தை மருந்தாகத் தயாரித்து மருந்தாகப் பயன்படுத்தும் வைத்தியர்களுக்கும் சிறுபான்மையினரான உண்மையான மருந்து உற்பத்தியாளருக்கும் உண்மையான மருந்தைப் பயன்படுத்த விரும்பும் உண்மையான நோயாளிக்கும் மருந்து விலையேற்றத்தால் வரும் சிரமம்.

தசமூலாரிஷ்டம் ரூ. 7-00, விற்பனை வரி ரூ. 2-10, சர்சார்ஜ் ரூ 0-10 ஆக 9-20 ஏற்கனவே மூலப் பொருள்கள் விலை குறையாததாலும் நிர்வாகச்செலவு ஏற்றத்தாலும் விலை குறையாதிருந்த மருந்து, வரி விகிதத்தால் 30-31 சத விகித ஏற்றம் பெற்றுள்ளது.

நிர்ப்பந்தத்தால் விலை குறையலாம். ஆனால் தரம்தான் அதிக அளவில் குறையும். முட்களாகப் பாதித்துவரும் கடுமைகளை அகற்றி தகுந்த பாதுகாப்பளித்து, தக்கக் கண்காணிப்பும் தீவிரக் கண் காணிப்பு செயலாற்றமுமிருந்தால் இந்த நிலை மாறக்கூடும். அவசரப் பிரகடனம் இந்த விழிப்பிற்கு உதவும் என்றே ஆயுர்வேத வைத்தியர் களும் எதிர்பார்க்கிறார்கள். ★

பூச்சி கொல்லிகள் ஜாக்கிரதை

வீடு சுத்தமாக சுகத்திற்கு இருப்பிடமாக அமையவேண்டும் என்ற எதிர்பார்வை நம் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு. ஆனால் வீடு அவ்விதம் அமைவதைக் கெடுக்க வெனவே இயற்கையால் படைக்கப்பட்டவை ஈ, எறும்பு, கொசு, மூட்டைப் பூச்சி, கரப்பான், பாச்சை, கரையான் என எத்தனையோ ஜீவராசிகள். அவைகளின் உருவிற்கும் அவை தரும் தொந்தரவிற்கும் யாதொரு சம்பந்தமில்லை. இவைகளை அழிப்பதற் கென வெளிவந்துள்ள மருந்துகள் அனேகம் ஒவ்வொரு மருந்தும் இந்தப் பூச்சிகளைக் கொல்வதில் நிகரற்று விளங்கலாம். ஆனால் இயற்கை பூச்சி கொல்லி மருந்துகளைத் தாங்கும் சக்தியை பூச்சி களுக்குத் தந்துவிடுவதும் உண்டு. பூச்சி கொல்லிகளால் பூச்சிகள் மடிவதற்குப் பதிலாக அந்த மருந்தைத்தெளித்த மனிதனே மடிவதும் உண்டு. மனிதன் மடிவது பெரும்பாலும் அஜாக்கிரதையால் அல்லது மெத்தனத்தால்தான்.

அரிசி கோதுமை போன்றவைகளில் புழுபூச்சி வராமலிருக்கத் தெளிக்கப்பட்ட பூச்சி கொல்லி தானியத்துடன கலந்து அதை உண் ணும் மனிதனுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதை இன்றும் காண்கிறோம். பூச்சியைக் கொல்லும் மருந்து உயிரினம் எல்லாவற்றிற்கும் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியதே மனிதனுக்குச் சற்று அளவுகூடத் தேவைப் படலாம். ஆகையால் பூச்சி கொல்லி மருந்துகளை—எறும்பு மருந்து—மூட்டைப் பூச்சி மருந்து—கரப்பான் மருந்து—ஈ மருந்து என எதை உபயோகித்தாலும் கீழ்க்கண்ட சில முறைகளைக் கவனத்தில் கொள்வது மிக அவசியம்.

1. பூச்சி கொல்லி மருந்து தயாரிப்பாளர் தந்துள்ள உபயோக முறையை அப்படியே பின்பற்றவும் கவனத்துடன். குறிப்பிட்ட அள விற்குமேல் அதிகமாக மருந்துக் கலவையை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டாம்.

2. குழந்தைகள், நாய்கள் போன்ற வளர்ப்புப் பிராணிகள், பூச்செடிகள் போன்றவைகளை மருந்து தெளிக்குமிடத்திலிருந்து முன்னதாகவே அகற்றிவிடவும். உணவுப் பண்டங்கள்—தயாரித்த உணவுகள், உணவு தயாரிக்கும் பாத்திரங்கள், அடுப்பு முதலியவற்றை நன்கு மூடி மருந்துதெளிப்பு அதன்மேல் படாமல் பாதுகாக்கவும்.

3. ஜரிகையுள்ள துணி, வெள்ளிப்பாத்திரங்கள், ப்ளாஸ்டிக் சாதனங்கள் இவை தெளிக்கும் மருந்தால் கெட்டுவிடக்கூடும். அவைகளை அப்புறப்படுத்திவிடவும்.

4. மருந்துகளில் சில விசைத்தெளிப்பானில் (Spranger) கொட்டி தெளிக்கப்படவேண்டியிருக்கும். சில தூளாகத் தூவவேண்டியிருக்கும். இவ்விரண்டும் தெளிப்பவருக்குத் தூவுபவருக்கும் ஆபத்து விளைவிக்கக் கூடியவை. உடலை நன்கு மூடிக்கொண்டே தெளிக்கவோ தூவவோ வேண்டும். இல்லாவிடில் காற்றுவாக்கில் நம்மேல் படக்கூடும். காற்று எந்தவாக்கில் வீசுகிறதோ அதற்கு எதிரில் நின்று இதை உபயோகிக்கக் கூடாது. மூக்கு வழியே இவை உட்செல்லாமல் பாதுகாப்பது அதியவசியம். இவையே திரவமாகக் கிடைத்தால் விஷத்தீண்டல் அபாயம் குறையும்.

5. அனேகமாக இவை தீப்பற்றக்கூடியவை. அதனால் இவைகளைப் பயன்படுத்துமுன் வீட்டில் உள்ள நெருப்பை, அடுப்பை, தீபத்தை, சிகரெட்டை அணைத்துவிடவும்.

6 மருந்து நீ உடுத்திய துணியில் பட்டிருந்தால் அதை உடனே அகற்றி நீயே ஜலத்தில் நன்கு அலசி சுத்தமாக்கிவிடு. பிறர் பொறுப்புள்ளவரானால் மட்டும் அவரிடம் இந்தப் பொறுப்பைக்கொடு. உடல் மேல் பட்டிருந்தாலும் உடன் நன்கு கழுவிவிடு. எதற்கும் மருந்து உபயோகித்த பிறகு குளித்துவிடுவது நல்லது.

7. சிற்சில மருந்துகள் சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாதிருக்கலாம். அலர்ஜி குணங்கள் காட்டலாம். அதை உபயோகிக்காதே. அதே குணமுள்ள மாற்றுமருந்து இருக்கக்கூடும். அதைப் பெறும்வரை இந்தப் பூச்சி மருந்தைத் தொடாதே.

8. தயாரிப்பாளர்கள் மருந்தால் ஏற்படும் விஷத்தீண்டலுக்கு என்ன மாற்று செய்யவேண்டுமென்பதை மருந்தின் லேபிளுடன் தெரிவிக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளார்கள். ஜாக்கிரதையுடன் இருப்பதுடன் அந்த மாற்று மருந்துகளைக் கைவசம் வைத்திருப்பதும் அதை உபயோகிக்கும் வகையை அறிந்து வைத்திருப்பதும் நல்லது.

9. நன்கு பாதுகாப்புடனுள்ள இடத்தில் உணவு உடை முதலியவைகளுடன் சேராமல் இதைத் தனித்து வை. சிறுவர் அறியாதார் கைக்கெட்டுமாறு வைக்காதே. இந்த மருந்துகளைப் பயன்படுத்திய பிறகு காலியான பாட்டில் டின் டப்பா முதலியவைகளை நொறுக்கி எறிந்துவிடு. நீயும் பயன்படுத்தாதே. பிறரும் உபயோகிக்க வாய்ப்பளிக்காதே. ★

இன்றைய வாழ்க்கை முறையால் விளையும் நோய்கள்

1. கழுத்திறுக்கம்

நாகரிகம் வழிகாட்ட, விஞ்ஞானம் வழிவகுக்க, சிறிது உழைத்தாலும் பெருமளவு ஊதியம் பெறும் வாய்ப்பு மிளிர, வாழ்க்கை வசதிகளைப் பெருக்கிக்கொள்வது இன்று நடுத்தரக் குடும்பங்களில்கூட எளிதாகிறது. உத்யோகத்திற்குச் செல்லும் ஆண் பெண்களைவிட வீட்டு நிர்வாகத்தில் மட்டும் ஈடுபடும் பெண்களுக்கு அதிக வசதி. விடியற்காலையில் ஏற்பட்ட பரபரப்பு காலை 9–10 மணிக்குள் அடங்கி விடும். மறுபடி மாலை 4 மணி வரை ஓய்வு நீடிப்பு. பகல் தூக்கத்திற்கு அதிக வாய்ப்பு. பகல் தூக்கம் நீர்த்த கொழுப்பு உடலில் தேங்க அதிகம் உதவும். அதிகநேரம் பகலில் தூங்க வாய்ப்பை சுகமாக்கித் தருவது முகட்டில் தொங்கும் மின்விசிறி. தசைகள், விரிந்த நிலையில் விரிந்தபடி, சுருங்கிய நிலையில் சுருங்கியபடி, போட்டது போட்டபடி என்றவாறு தடைபெறாத தூக்கம் தசைகளின் முறுக்கை நன்கு தளர்த்திக் கொழுப்பு நீர்த்தேக்கத்திற்கு வசதி அளிக்கிறது. தளர்ந்த முறுக்கிழந்த தசைகள் மறுபடியும் முறுக்கும் சுறுசுறுப்பும் அடையாதவாறு 3–4 சதுர அடிகளுக்குள்ளேயே பெரும்பாலும் உட்கார்ந்தவாறே சமையல் முதலிய பணிகள். உடல் அலுங்காமல் செய்ய அமைக்கப் பெறும் வசதிகளே பல தசைநோய்களுக்குக் காரணமாகின்றது.

உடல் அலுங்காமல் வேலைசெய்து பழகியவருக்கு சிறிதுநேர கடும் உழைப்புகூட வியர்வை வழிய இடம்தரும். கழுத்தின் பின்புறத்தில் வழியும் வியர்வை, சட்டை காலர், பின்னல் கூந்தல் முடிப்பு இவைகளை ஈரமாக்கி, ஈரம் அதிகநேரம் தங்கியவுடன் அங்குள்ள தசைகள் இறுகி மென்னி, தோள்பட்டை, கழுத்து இவைகளில் தசையை இழுத்து இறுக்கிவிடும். இதன் விளைவாக முதுகுத் தண்டின் கழுத்துப்புற எலும்புகள் சற்று இடம்விட்டு நகர்ந்தோ அதிகமாக அழுந்தியோ இரு எலும்புகளிடையே வெளிவரும் நரம்புகளில் அழுத்தம் அல்லது அழற்சி ஏற்படுத்தும். உடனுக்குடன் இந்தத் தசை இறுக்கத்தைச் சீராக்காவிடில் தோள், மென்னி, புஜத்தின் முன்புறச்சதை, முழங்கை பின்புறம், விரல்கள் வரை அந்த அழுந்திய – அல்லது அழற்சியுற்ற நரம்புகள் செல்லுமிடம் எல்லாம் வலியும் அழற்சி ஏற்பட்டதுபோல் வேதனையும் வரும். வலி நீங்கும் மருந்துகள் சிலமணி நேரங்களுக்குத் தான் குணம் தரும். தசைகளின் இறுக்கத்தை அகற்றி தசைகளுக்கு வலிவுதரும் பயிற்சிகளை முறைப்படி அமைத்துக்கொள்வதும் வியர்வை சோர்வதைத் தடுப்பதும் இதற்கான வழிமுறைகள்.

கர்பூராதிதைலமும் பஞ்சகுணதைலமும் தாற்காலிகமாக தசை இறுக்கத்தை அகற்றுபவை. வலிக்குப் பயந்து கைகளை ஆட்டாமலே வைத்துக்கொள்ள மேலும் தசை இறுகும். சிலருக்குக் கழுத்தில் பிளாஸ்டிக் அல்லது அட்டை முதலியதால் காலர் ஒன்றமைத்து கழுத்தை நேரே வைத்துக்கொண்டால்தான் வலி குறையும். Traction போன்ற கடுமையான சிகித்ஸை சிலருக்குத் தேவைப்படுவதுண்டு.

வியாதி கடுமையான நிலையை அடைவது கழுத்து நரம்புகளில் அழற்சியோ அழுத்தமோ அதிகமாகும்போதுதான். ஆரம்ப நிலையில் தவிர்க்கக்கூடியவைகளைத் தவிர்ப்பது மிகவும் எளிது.

தசைகளின் வலிவைக் குறைக்குமளவு தசைகளைத் தளரச்செய்வது தவறு. உடல் உழைப்புத் தேவைப்படாதவர்கள்கூட உழைப்பை சமூகப் பணியாகவாவது கேளிக்கையாகவாவது அமைத்துக்கொள்வது நல்லது. இதற்கு வசதியில்லாதவர்கள் தினம் தொடர்ந்து 3-4 மைல் தூரம் நடப்பது அவசியம். பகல் தூக்கத்தைக் குறைத்துக்கொள்ள லாம். பகலில் தூங்கும் நேரத்தைக் குறைப்பது—ஈஸிசேர், நாற்காலி இவைகளில் உட்கார்ந்தே தூங்குவது, நேரிடையாக முகத்திலும் கழுத் திலும் காற்று கடுமையாக வீசும் மின்விசிறியின் நேரே படுக்காம லிருப்பது இவை நல்லது. நேரிடையான மின்விசிறிக் காற்றுப் படு மிடங்களின் மறு புறத்தில் வியர்வை தேங்குவது கண்கூடு. மல்லார்ந்து படுத்தால் முதுகு வியர்க்கும், குப்புறப்படுத்தால் மார்பு வியர்க்கும். வெகுநேரம் இப்படிப் படுக்க அயர்வால் தசைகள் தளரும். வியர் வையில் நனைந்த தசைகள் இறுகும். இறுகிய நிலையில் அதிகநேரம் இருந்தால் தசை நரம்பு உணர்வற்றுப்போகும். மறுபடியும் அவை தளர்ந்து சுயநிலை அடைய நேரமாகும். ஆகவே படுக்கும் இடத்தில் காற்றை மாற்றிக்கொண்டே இருக்குமளவில்தான் மின்விசிறியைப் பயன்படுத்துதல் நல்லது.

தசைத் தளர்ச்சியோ தசை இறுக்கமோ இருப்பதாக உணர் பவர்கள், ஓடும் ஜலத்தில் நீர்வேகத்தை எதிர்த்துத் தாங்கியவாறு குளிப்பது, நீர்வீழ்ச்சிகளில் குளிப்பது, இதமான சூடுள்ள வெந்நீரை இறுகிய தசைகளில் ஊற்றித் தேய்த்துப் பிடித்துவிட்டுக்கொண்டு குளிப்பது, குளிப்பதற்குமுன் தசை இறுக்கம் நீங்க உதவும் தான்வந்தர தைலம், பஞ்சகுணதைலம், நாராயணதைலம் முதலியவைகளைத் தடவித் தேய்த்துவிடுவது நல்லது

தரையில் படுப்பது, காற்று நேரிடையாக வீசக்கூடிய வாசற்படி ஜன்னலோரம் இவைகளுக்கு நேரே படுப்பது கெடுதல். சிலருக்குக் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்னானம் செய்வது, எண்ணெய்தேய்த்துக்கொள்ளாமல் வெறுந்தலையுடன் ஸ்னானம் செய்வது ஒத்துக்கொள்ளாதிருக்கலாம். அவர்கள் அஸன ஏலாதி, அஸன பில்வாதி, பலாகுடுச்யாதி போன்ற ஏதேனும் ஒரு தைலத்தைத் தலைக்குவைத்து ஸ்னானம் செய்வதும்

இளம் சூடான வென்னீரில் ஸ்னானம் செய்வதும் நல்லது. எந்தவித ஸ்னானமும் ஒத்துக்கொள்ளாமல் ஸ்னானம் செய்தால் வலி கடுமையடைவதும் உண்டு. அங்கு வலி குறையுமாறு நரம்பு அழற்சி அழுத்தங்களைச் சிகித்ஸை மூலம் அகற்றிய பிறகே தலைக்கு ஸ்னானம் செய்தல் உசிதம்.

2. விலாப்பிடிப்பு - இடுப்புப்பிடிப்பு - மூச்சுப்பிடிப்பு

சிலருக்கு விலாச்சதையிலும் இடுப்பிலும் பிடிப்பு ஏற்படும். தசைகள் தளர்ந்து திடீரென இறுக்கமடையும்போது தாறுமாறாகப் பிணைந்துவிடும். ஒன்று விரியும்போது மற்றொன்றும் பலாத்காரமாக அளவுக்குமீறி விரிவடைய நேர்வதால் ஏற்படும் வலி இந்த பிடிப்பு நோய்களில் கடுமையாகக் காணும் தசைப் பிடிப்பும் தசைத் தளர்ச்சி காரணமாகவே பெரும்பாலும் ஏற்படும். இடுப்பு - முதுகு - விலாத் தசைகள் வலிவற்றுத் தளர்ந்துபோவதே இதற்கு முக்கியக் காரணம். சிலசமயம் இந்தத் தாறுமாறான தசைப்பிணைப்பின் விளைவாக முதுகுத் தண்டின் எலும்புகள் சற்றுத் தடம்புரண்டு அங்கு கடும் வலி ஏற்படக் காரணமாகும். முதுகுத் தசைகளைப் பிடித்துவிட்டுத் தளர்த்தித் தாக்கியுள்ள முதுகெலும்புப் பகுதியை அதன் இடத்தில் அமிழ்த்திப் படியவைப்பது கைதேர்ந்த வைத்தியர் செய்யவேண்டியது. கடுமையான வலிநீக்கும் மருந்தும் வீக்கமகற்றும் மருந்தும் தானே முதுகெலும்பு படிய உதவுவதும் உண்டு.

3. குதிகால் வலி

செருப்பில்லாமல் சிலரால் ஓரடிகூட நடக்கமுடியாது. செருப்புடன்கூட ஓரிருமைல் தூரம் தொடர்ந்து சிலரால் நடக்கமுடியாது. குதிகால் தசைகள் வலிவிழந்து உடல் கனத்தைத் தாங்கச் சக்தியற்றிருப்பதால் குதிகால் எலும்பே நேரிடையாகப் பூமியில் அழுந்துவது போன்ற உணர்ச்சி தருவதால் வலி தாங்காது. கால் கீழே வைக்கக் கூசும். இதுவும் நாகரிக வாழ்க்கை தரும் சுகவீனம். உடல் முழுவதும் ஏற்பட்டுள்ள தசை பலவீனம் இதற்கும் காரணமாகலாம். இரவு படுக்கு முன்னும் காலையில் எழுந்த உடனும் கால்களின் மேலும் கீழும் நன்கு எண்ணெய் தடவி அழுத்தித் தேய்த்துவிட்டு இதமான சூடுள்ள வென்னீரை விட்டுப் பிடித்துவிடுவதும், குதிகாலைத் தூக்கி முன்னங் கால்களை அழுத்தி நின்றும் குதிகாலைப் படியவைத்தும் சிறிதுநேரம் தொடர்ந்து சில மாதங்கள் பயிற்சி தருவதும் நல்லது. கொள்ளும் அரிசியும் அல்லது கொள்ளும் பாசிப்பயறும் சேர்ந்த கஞ்சி தசைகளுக்கு வலிவு தரும். அமுக்கருக்கிழங்கு சேர்ந்த அச்வகந்தா சூர்ணம், அச்வகந்தாதிலேகியம் தசை வலிவுதர நல்லவை.

★

கோடைக்கேற்ற குடியிருப்பு

இன்றையத் தேவை கோடையின் வெப்பத்தை உணராதபடி அமைக்கப்பட்டுள்ள குடியிருப்பு வசதி. இவ்விஷயத்தில் இன்றைய நாகரிகம் பொறுப்புடன் செயலாற்றவில்லை என்பதை வருத்தத்துடன் குறிப்பிடவேண்டியிருக்கிறது. பழைய காலத்து வீடுகள், சுற்றுப்புறச் சுவர்களில் வெப்பம் தாக்காதவாறு இடை வெளியில்லாமல் கட்டப் பட்டிருக்கும். மேற்கூரை வெப்பத்தைத் தாங்கி உள்ளே விடாதவாறு கீற்று, நாட்டு ஓடுகள் முதலியவற்ருல் நல்ல காற்ருேட்டமுள்ளவையா கவும் வெயில் நீங்கியவுடனேயே எளிதில் சூடு ஆறக்கூடியவைகளாக வும் அமைந்திருக்கும். வீட்டின் நடுத்தளத்தை உயர்த்தி வாயிற்புறத் தைத் தாழ்த்திக் கட்டடமமைத்து சூரியனின் கடும் வெப்பம் நேரிடை யாக உட்புகாமலிருக்கும்படி அமைந்திருக்கும். இதற்கு நேர் எதிரி டையாக, வீட்டின் நான்கு புறங்களிலும் வெட்டைவெளி; நாற்புறச் சுவர்களிலும் வெயிலின் நேர் தாக்குதல்; கருங்கல்லை ஒத்த காங்கிரீட் மேற்கூரைத் தள அமைப்பு; சூரிய கிரணங்கள் நேரே வீட்டினுள் புகுமாறு பெரிய ஜன்னல்களும் நுழைவாயில்களும்; சூட்டைச் சீக்கிரம் ஆறவிடாத சிமென்டுப்பூச்சு, வீட்டைச் சுற்றித் தார் ரோடு, ஆக காலை 10 மணிக்கு ஆரம்பித்த வெக்கை இரவு 12 மணிக்கும் தன் நிலையில் ஆருது. கணப்பினுள் குடியிருப்பது போன்ற உணர்ச்சியுடன்தான் தங்கமுடிகிறது.

அத்தகைய இடத்தில் தூங்கினுல் மூச்சடைப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். சூழ்நிலையிலுள்ள காற்று, குளிர்ச்சியால் கனத்தாலும், வெப்பத்தால் லேசானுலும், உடல்நிலை தாங்குமளவிற்கு இவ்விரண்டும் அதிகம் மாறுபட்டாலும், மூச்சுவிட முடியாது. ஹிருதயம் திணரும். இதே கெடுதலைத்தான் இன்றைய சிமென்ட் கட்டிடங்களிலும் அனுப விக்கிருேம். ஆனுல் இது இன்றளவில் தவிர்க்கமுடியாத தொல்லை,

நாம் உள்ளிழுக்கும் மூச்சுக் காற்றைவிட வெளியிடும் மூச்சுக் காற்று உடற்சூடு சம்பந்தப்பட்ட காரணத்தால் சூடாகி லேசாகிவிடு கிறது. சூடாகி லேசாகும் காற்று உடன் மேலே சென்றுவிடுகிறது. பூமியின் பக்கத்தில் இருக்கும் காற்று சற்று குளிர்ச்சி மிக்கதானதால் கனத்துக் கீழேயே சுற்றும். அதே நாம் சுவாஸிக்க ஏற்றக் காற்று. சுவாஸிக்கக் கூடாத சூடான காற்றை இயற்கை மேலே அனுப்பிவிடு கிறது. நாம் வெளியிட்ட சூடான மூச்சுக் காற்றையே திரும்ப நாம் சுவாசிக்காமலிருக்கவேண்டும். ஆனுல் கூரை முகட்டிலிருந்து தொங் கும் விசிறி சூடான காற்றையே திரும்ப நமக்குத்தருகிறது. சற்று சிந்திக்கவேண்டிய விஷயம். புதிதாகக் கட்டப்படும் கட்டடங்கள் விஷயத்திலாவது ஏதேனும் மாறுதல் செய்வோமா? ★